

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

# PSYCHO DIETETYKA

120 dań,  
które poprawia  
twoje  
samopoczucie

CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

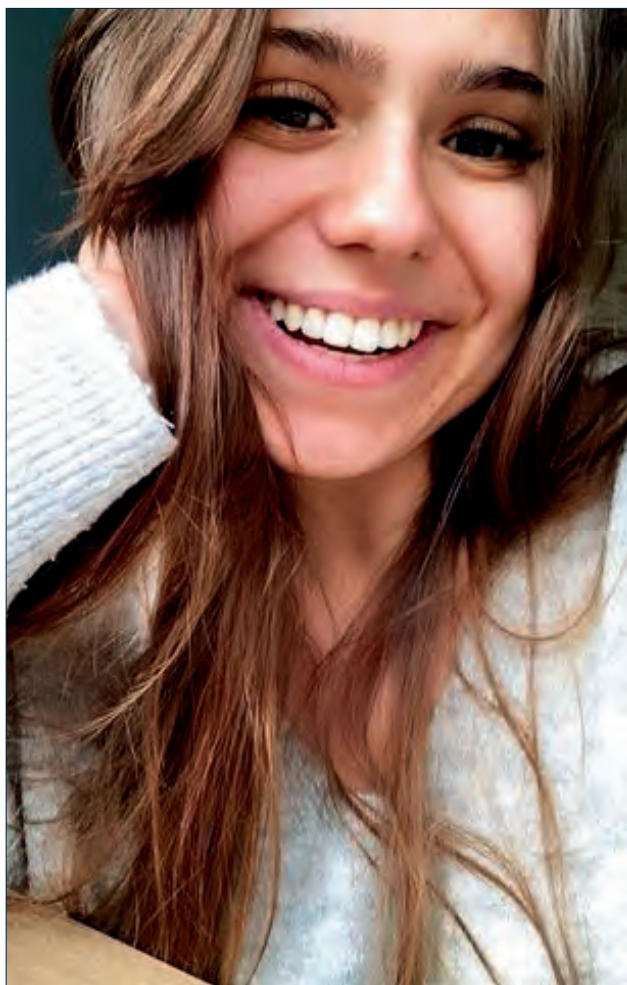
POKONAJ LĘK,  
SMUTEK, GNIEW  
I ODZYSKAJ SPOKÓJ



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **PSYCHODIETETYKA**

**CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES**



ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

# PSYCHO DIETETYKA



CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

POKONAJ LĘK,  
SMUTEK, GNIEW  
I ODZYSKAJ SPOKÓJ



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
ZDJĘCIA POTRAW: Aleksandra Kobyłańska  
ZDJĘCIA NA STR. 6-17, 199: © Depositphotos

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-415-8

Copyright © Aleksandra Kobyłańska, 2023

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Mamo, Tato,  
jesteście przykładem i motywacją,  
dziękuję,  
Wasza Olcia*

# SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	12
PRZEWODNIK PO KSIĄŻCE .....	14
PSYCHODIETETYCZNE PODEJŚCIE DO DIETY .....	16
Zacznę od poniedziałku .....	18
Głowa jest ważna .....	19
Skup się na tym, co jest istotne .....	21
Wycofanie społeczne a dieta .....	22
Rezygnacja z wielu produktów .....	24
Jedzenie na zapas .....	25
Wprowadź metodę małych kroków .....	26
Dzielenie jedzenia na dobre i złe .....	27
Zasada 80/20 .....	29
Jabłko to nie czekolada .....	30
Piąty kawałek sernika smakuje tak samo jak ten pierwszy .....	31
Stawiaj sobie realne cele .....	33
Wprowadzaj spontaniczną aktywność fizyczną .....	34
Pilnowanie godzin posiłków a nie kalorii .....	36
Karmienie głodu emocjonalnego .....	37

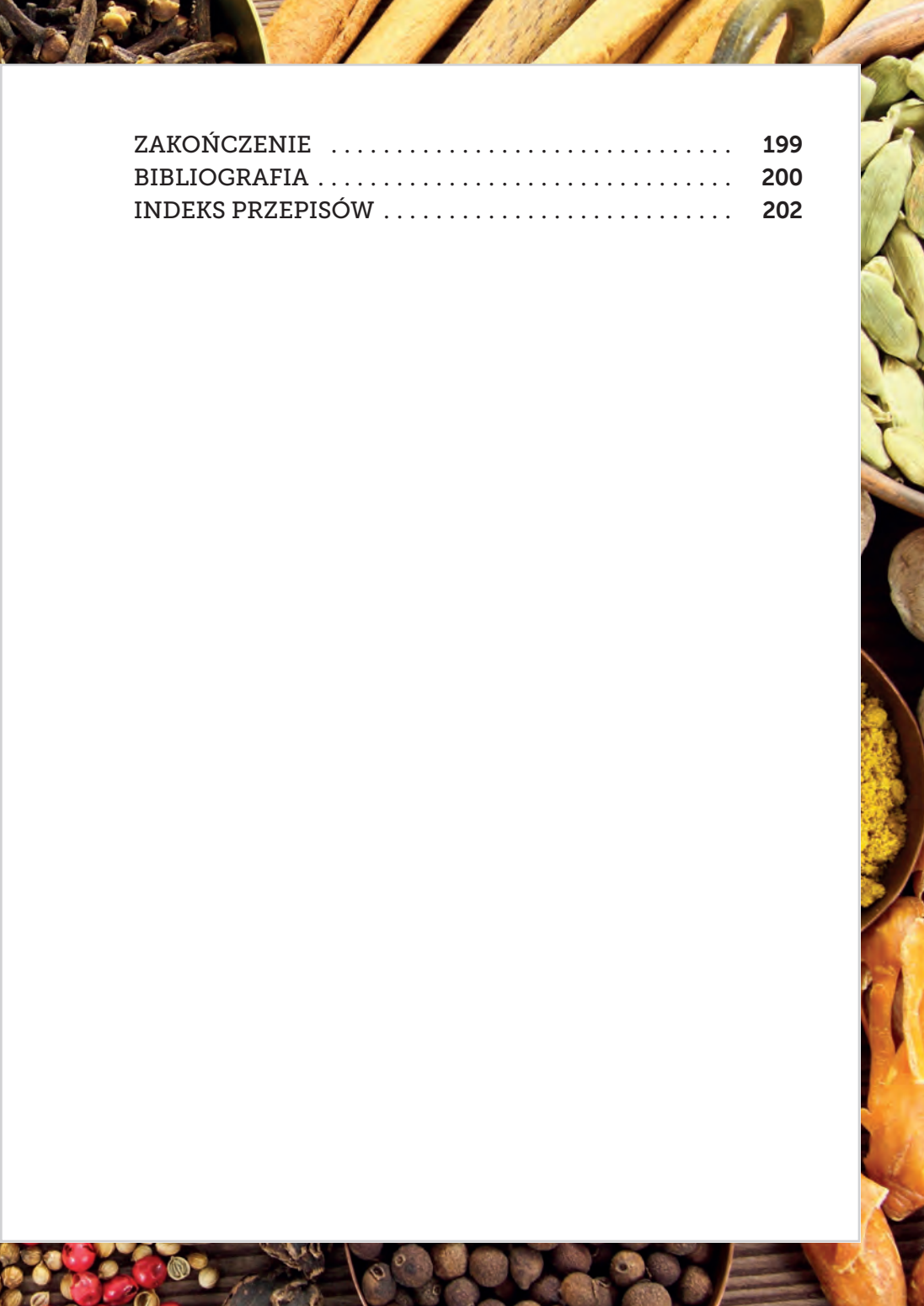
<b>ŚNIADANIA</b> .....	<b>39</b>
Owsianka z gruszką i cynamonem .....	40
Owsianka malinowa chmurka .....	42
Owsianka na wypasie .....	44
Smoothie bowl o smaku mango .....	45
Leśne smoothie bowl .....	46
Jaglanka a'la ciasto marchewkowe .....	48
Jaglanka pinacolada .....	49
Jaglanka kakaowa z truskawkami .....	50
Skyrowy bowl .....	51
Szakszuka .....	52
Jajecznica we wrapie .....	54
Bajgiel z pastą jajeczną .....	55
Bajgiel z camembertem i figą .....	56
Bajgiel z wędzonym łososiem .....	58
Bajgiel z grillowanym kurczakiem .....	59
Ciabatta z kozim serem i burakiem .....	60
Ciabatta z prosciutto .....	61
Kanapki z hummusem .....	62
Kanapka z guacamole .....	64
Kanapka z twarożkiem .....	65
Kanapka z jajkiem sadzonym .....	66
Kanapka po włosku .....	68
Kanapki z pastą z makreli .....	69
Tosty z pieczarkami i serem .....	70
Tosty z pesto i mozzarellą .....	72
Tosty z wędzonym kozim serem .....	73
Tosty z masłem orzechowym i bananem .....	74
Tosty z domową nutellą i bananami .....	76
Twarożek ogórkowo-koperkowy .....	77
Serek granulowany z dodatkami .....	78



<b>OBIADY</b> .....	<b>79</b>
Spaghetti wołowe .....	<b>80</b>
Makaron z cukinią .....	<b>82</b>
Makaron ze szparagami .....	<b>84</b>
Makaron z pieczoną fetą .....	<b>86</b>
Makaron ruski .....	<b>87</b>
Makaron z krewetkami .....	<b>88</b>
Makaron z kurczakiem i cukinią .....	<b>89</b>
Makaron sojowy ze schabem .....	<b>90</b>
Makaron ryżowy z tofu .....	<b>91</b>
Ryż z warzywami i parmezanem .....	<b>92</b>
Ryż po chińsku .....	<b>94</b>
Ryż z krewetkami .....	<b>95</b>
Ryż z kurczakiem i pieczarkami .....	<b>96</b>
Pęczak z boczniakami .....	<b>98</b>
Kuskus bowl .....	<b>100</b>
Szaszłyk wołowy .....	<b>101</b>
Szaszłyk wieprzowy .....	<b>102</b>
Schab po hawajsku .....	<b>103</b>
Schab po góralsku .....	<b>104</b>
Pieczony filet z kurczaka z mozzarellą i suszonymi pomidorami .....	<b>105</b>
Pieczone w pomarańczach udko z kurczaka .....	<b>106</b>
Udło z kurczaka pieczone na szparagach podane z ryżem tymiankowym .....	<b>107</b>
Łosoś pieczony w limonkach .....	<b>108</b>
Potrawka z dorsza w pomidorach .....	<b>110</b>
Krewetki z Jackiem Danielsem .....	<b>111</b>
Krewetki w białym winie .....	<b>112</b>
Burger z tofu .....	<b>113</b>
Fishburger .....	<b>114</b>
Burger z halloumi i ananasem .....	<b>116</b>
Burger z grillowanym kurczakiem .....	<b>118</b>

<b>KOLACJE</b> .....	<b>119</b>
Carpaccio z buraków .....	<b>120</b>
Melon z prosciutto .....	<b>122</b>
Brokuł z dodatkami .....	<b>123</b>
Pyrka z gzikiem .....	<b>124</b>
Szaszłyk paprykowo-pieczarkowy .....	<b>126</b>
Fasolka szparagowa z fetą i sezamem .....	<b>127</b>
Sałatka z pieczonym batatem .....	<b>128</b>
Sałatka z łososiem i jajkami przepiórczymi .....	<b>130</b>
Sałatka z grillowanym halloumi .....	<b>131</b>
Sałatka z tortellini .....	<b>132</b>
Lawasz z kozim serem .....	<b>133</b>
Lawasz z wędzonym łososiem .....	<b>134</b>
Lawasz z wędzonym boczkiem .....	<b>136</b>
Ciabatta z cheddarem i szynką szwarcwaldzką .....	<b>137</b>
Ciabatta caprese .....	<b>138</b>
Bagietka z łososiem .....	<b>139</b>
Bagietka z serem korycińskim .....	<b>140</b>
Bagietka z burakiem i fetą .....	<b>142</b>
Ryż z pieczarkami i cheddarem .....	<b>143</b>
Ryż z kurczakiem i cukinią .....	<b>144</b>
Ryż curry ze schabem .....	<b>146</b>
Ryż z wołowiną .....	<b>147</b>
Makaron a'la caprese .....	<b>148</b>
Makaron z fetą, cukinią i suszonymi pomidorami .....	<b>150</b>
Makaron z pieczonymi składnikami .....	<b>151</b>
Kasza gryczana w stylu śródziemnomorskim .....	<b>152</b>
Krem z zielonych warzyw z mascarpone .....	<b>154</b>
Krem z białych warzyw z oliwą truflową .....	<b>155</b>
Krem z czerwonych warzyw .....	<b>156</b>
Krem z duszonej papryki .....	<b>158</b>

<b>PRZEKĄSKI</b> .....	<b>159</b>
Krem pomidorowy z mascarpone .....	160
Krem z kalafiora .....	162
Krem z duszonej dyni .....	163
Pieczony kalafior z dipem .....	164
Pieczone plastry marchewki z dipem .....	166
Frytki z dyni .....	167
Pieczona cukinia w parmezanie .....	168
Stripsy z boczniaka .....	170
Sałatka z pieczonym tofu .....	171
Sałatka z wędzonym łososiem .....	172
Sałatka z wędzonym kurczakiem .....	173
Sałatka z jajkami przepiórczymi .....	174
Sałatka ze świeżym szpinakiem .....	175
Placki z cukinii z łososiem .....	176
Placki z kurczakiem i brokułem .....	177
Tortilla z awokado i owczym serem .....	178
Tortilla z łososiem i chrzanem .....	180
Tortilla z hummusem .....	182
Tortilla z indykiem .....	183
Domowe nachosy .....	184
Pizza na tortilli .....	186
Deser chia .....	188
Bowl z granolą .....	189
Jednoporcyjne tiramisu .....	190
Pieczona owsianka .....	192
Nocna owsianka cynamonowa .....	194
Koktajl bananowo-kokosowy .....	195
Koktajl truskawka-kiwi .....	196
Koktajl mango .....	197
Koktajl jagodowy .....	198



ZAKOŃCZENIE .....	199
BIBLIOGRAFIA .....	200
INDEKS PRZEPISÓW .....	202

# WSTĘP

Psychodietetyka od lat jest bliska mojemu sercu. Analizowanie procesów zachodzących w naszym organizmie jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania. Połączenie dietetyki ze sferą psychologii pozwala skupić się przede wszystkim na człowieku, a nie na cyferkach pokazywanych przez wagę, co jest niezwykle ważne i satysfakcjonujące w pracy z pacjentem. Sięgamy dalej niż masa ciała i skupianie się na konkretnym celu. Pomagamy dokonywać prawidłowych wyborów i edukujemy na temat żywienia, zdrowia, zarówno psychicznego jak i fizycznego, emocji.

Nauka oraz zrozumienie zagadnień psychodietetycznych pozwala na cieszenie się swoją drogą związaną z odchudzaniem, a także żywieniem, ponieważ psychodietetyka nie skupia się tylko na redukcji masy ciała. Ona pozwala poznać samego siebie i zrozumieć swoje dotychczasowe zachowania i wybory żywieniowe, dzięki czemu ułatwia życie i dalsze postępowanie w sferze odżywiania. Znajduje zastosowanie każdego dnia, pomagając w pracy nad swoimi nawykami. Mechanizmy zachodzące w naszym



umyśle w chwili, gdy już mamy pewną wiedzę, są niesamowite. Bez żadnego katowania się dietami potrafimy oswoić jedzenie, wiemy, kiedy możemy wybrać przetworzony produkt i wiemy, że nic złego nie stanie się po jego spożyciu, bo jedzenie to tylko jedzenie lub aż jedzenie i nie należy go w żaden sposób kategoryzować. Tego typu postępowanie doprowadza do nieprawidłowych relacji z jedzeniem.

Wspaniałe jest to, że dzięki psychodietetyce stajemy się bardziej świadomi swoich wyborów, pragnień, potrzeb czy nawyków. Pomaga nam ona w codziennym życiu, zarówno pod kątem dietetycznym, jak i psychologicznym. Uważam, że wciąż brakuje nam edukacji opierającej się o zagadnienia psychologiczne, które pełnią ogromną rolę w każdym aspekcie życia, bo prawidłowe żywienie jest jednym z filarów ogólnie rozumianego dobrostanu.

**Miłej lektury i smacznego jedzonka!**





# PRZEWODNIK PO KSIĄŻCE

Część psychodietetyczna pomaga zrozumieć żywienie oraz odżywianie w długotrwałej perspektywie czasu. Dzięki niej odchudzanie będzie czymś więcej niż samym skupianiem się na liczbach i godzinach posiłków. Pozwoli zadbać o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych na lata, a nie tylko na lato.

Następnie pojawia się 120 przepisów:

- 30 na pyszne i dość szybkie śniadania
- 30 na sycące i proste obiady
- 30 na ciekawe i smaczne kolacje
- 30 przepisów na interesujące przekąski, które można zabrać ze sobą na wynos, czyli tak, jak lubię.

Ta książka pomoże ci samodzielnie skomponować swój jadłospis na cały miesiąc! Wystarczy wybrać cztery pyszne potrawy – z każdego rozdziału jedną – i cieszyć się ich smakiem. Planowanie żywienia nie powinno już stanowić żadnego problemu. Każdą z potraw możemy zmodyfikować zgodnie ze swoimi preferencjami i swoim zapotrzebowaniem kalorycznym



(w Internecie jest dostępnych wiele darmowych kalkulatorów do obliczania dziennego zapotrzebowania). Wystarczy zwiększyć bądź zmniejszyć ilość wykorzystanych do przyrządzenia składników, by liczba kalorii była dla nas odpowiednia.

**Do dzieła!**





# PSYCHODIETETYCZNE PODEJŚCIE DO DIETY

Co robić gdy kolejna dieta nie działa pomimo wielu wyrzeczeń, a my jesteśmy coraz bardziej zrozpaczeni ciągłymi niepowodzeniami? Czy rzeczywiście jesteśmy skazani na tak zwaną „wieczną dietę” i ciągle czekanie na poniedziałek? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Dieta, innymi słowy styl żywienia, powinien być dopasowany do nas i naszych preferencji.

Nie musimy rezygnować z produktów, których spożycie sprawia nam przyjemność, które zwyczajnie lubimy i nie wyobrażamy sobie bez nich życia. Wystarczy kilka drobnych zmian oraz zachowanie umiaru, by móc je jeść, czerpać satysfakcję ze swojego sposobu żywienia, jednocześnie przy tym tracąc nadprogramowe kilogramy. Wszystko jest w naszych rękach, a sukces zależy tylko od nas.



Psychodietetyka pokazuje nam błędy, które popełniamy, pozwala na ich eliminację, prawidłowe żywienie, a także cieszenie się każdym posiłkiem.

Najwyższa pora porzucić wszystkie dotychczasowe stereotypy oraz wieczne diety! Po prostu zacznijmy zdrowo żyć, a upragnione efekty nadejdą same, bez większych wysiłków. Pamiętajmy, że problemem nie jest sama dieta, lecz nasze podejście, a tym samym nastawienie. Mam na myśli syndrom tak zwanej „ostatniej wieczerzy”, czyli spożycie ogromnej liczby kalorii w dzień poprzedzający rozpoczęcie zdrowego żywienia, przerywanie diety za każdym razem, gdy zjemy coś, co wydaje nam się nieodpowiednie lub wtedy, gdy waga nie spada w tak szybkim tempie jakiego byśmy oczekiwali.

## ZACZNĘ OD PONIEDZIAŁKU

Wciąż się zastanawiam, dlaczego zdecydowana większość z nas chce czekać akurat na poniedziałek, Nowy Rok czy nowy miesiąc, a już najlepiej, by wszystko było jednocześnie. Kierując się znanym wyrażeniem: „Co masz zrobić jutro, zrób dziś”, lepszym rozwiązaniem jest działanie od razu, automatycznie, po pojawieniu się myśli. Wtedy mamy największy zapał i chęci do działania. Wybieranie sobie terminu oddalonego w czasie działa negatywnie na naszą chęć do podjęcia zmagania, a także powoduje spadek motywacji. Uważamy, że mamy jeszcze dużo czasu na wprowadzenie nowych nawyków czy jakichkolwiek zmian w naszym codziennym życiu. Przekładanie tego nie sprawi, że nam się bardziej zachce, wręcz przeciwnie – jest to taki demotywator. Łatwiejsze będzie rozpoczęcie zmagania w chwili, gdy odczuwamy taką potrzebę. W takich momentach znacznie korzystniej jest działać od razu. Warto też zaznaczyć, że wtedy motywacja do zmagania będzie nam towarzyszyć już na początku ścieżki ze zdrowym żywieniem bądź dietą. Oczywiście warto podkreślić, że powinno się od razu działać również w innych sytuacjach, nie ma to tylko i wyłącznie związku z dietą.

Odkładanie w czasie naszych potrzeb lub pragnień wpędza nas w błędne koło, z którego trudno się wydostać, zaczynamy przekładać rozpoczęcie naszych działań na następne, odległe terminy np. na następny poniedziałek, następny miesiąc itd. Odsuwanie momentu rozpoczęcia nie sprawi, że nasza motywacja wzrośnie. Sprawia raczej, że już nie będziemy odczuwać potrzeby wprowadzenia tych zmian do naszej codzienności, coraz bardziej będziemy się przyzwyczajać do obecnej sytuacji i wprowadzanie zmian stanie się nam z każdą chwilą coraz bardziej obce.

Wtorek czy sobota jest takim samym dniem jak poniedziałek, może wbrew stereotypom łatwiej będzie wytrwać zaczynając

zmiany w środku tygodnia? Podążając za swoimi myślami spróbujmy wprowadzać takie nowości od razu, tu i teraz. Bądźmy skuteczni i konsekwentni w dążeniu do realizacji swoich pragnień.

Dodatkowo odwlekanie terminu rozpoczęcia redukcji masy ciała daje nam wadliwe „przyzwolenie” na konsumpcję różnych łakoci. Tutaj pojawia się myśl, że „dieta dopiero za parę dni, więc mogę jeszcze jeść w ogromnych ilościach wszystko to, co później będzie zakazane”. To jest właśnie syndrom tak zwanej ostatniej wieczerzy, o której wspominałam wcześniej, czyli konsumpcja wszystkiego w okazałych ilościach aż do przejedzenia się i nieprzyjemnych bóli brzucha, nawet wtedy, gdy nie odczuwamy głodu czy ochoty na konkretne produkty. Sami wyrządzamy sobie krzywdę takim podejściem i jeszcze bardziej uzależniamy się od naszej ulubionej żywności, powodując tym samym niewłaściwe relacje z jedzeniem.

## GŁOWA JEST WAŻNA

Wieczna dieta jest męcząca nie tylko dla ciała, jest męcząca przede wszystkim dla głowy, która w całym procesie redukcji odgrywa ogromnie ważną, a wręcz najistotniejszą rolę. Możemy tutaj głowę porównać do procesora komputerowego – przegrzany może się uszkodzić, a obciążony zbyt wieloma zadaniami przestaje działać.

To właśnie umysł pozwala nam utrzymywać się w ryzach i przybliżyć nas do osiągnięcia pragnień, a także homeostazy. Powinniśmy skupiać się nie tylko na tempie chudnięcia i liczbie przyjmowanych kalorii, ale również na tym, czego nasz organizm akurat potrzebuje. Bądźmy dla siebie wyrozumiali. Nie należy non stop wszystkiego sobie odmawiać (tak zwana wieczna silna wola, polegająca na notorycznym odmawianiu sobie wszystkiego co wydaje się być „niezdrowe” – taki syndrom można zaobserwować

u wielu osób), bo to prowadzi do niezdrowych relacji zarówno z głową, jak i z jedzeniem. Łatwiej jest zrzucić nadprogramowe pięć kilogramów, a nawet piętnaście, niż wyleczyć głowę. Skupiając się tylko i wyłącznie na traceniu kilogramów nie wierzymy, że od czasu do czasu możemy pozwolić sobie na przyjemności związane z naszymi ulubionymi produktami. Spożycie ciasta w trakcie świąt, wina do kolacji czy popcornu w kinie, nie zaburzy naszych dotychczasowych osiągnięć w dłuższej perspektywie. Pamiętajmy, że niezależnie od tego, co kieruje potrzebą zrzucenia kilogramów, to właśnie psychika powinna być priorytetem.

Warto słuchać swojego organizmu i nie odpowiadać mu za każdym razem „nie”. Na początku rzeczywiście będziemy mieć w sobie tyle siły i motywacji, by odmówić sobie kawałka ciasta w święta, drinka na mieście czy cukierka bez okazji, bo z tyłu głowy będziemy mieli myśl, że to pozwoli nam schudnąć szybciej (choć wcale nie musi tak być). Jednak w końcu nadejdzie taki dzień, że nie będziemy już w stanie oprzeć się kolejnej paczce chipsów, kolejnej butelce piwa i kolejnemu kawałkowi pizzy. Co w konsekwencji doprowadzi nas do porzucenia zmagania z redukcją masy ciała i ponownego przybierania na wadze. Może również wprowadzić złe relacje z jedzeniem, a także zaburzenia odżywiania. Oczywiście jest to błędne koło, bo po jakimś czasie wrócimy na dietę, tyle że ze startową liczbą kilogramów do utraty lub nawet zwiększoną, czyli tak zwanym efektem jojo. W ciągu dwóch lat od zakończenia diety dotyka on 50% osób, którym udało się schudnąć.

Wygląd ciała nie odgrywa w naszym życiu głównej roli i warto zdać sobie z tego sprawę. Osiągnięcie wymarzonej sylwetki nie powinno odbywać się kosztem zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego. Dobra relacja z własnym ciałem i organizmem jest kluczowa, a cała reszta to tylko dodatek. Zaczynając dietę nie zapominajmy o tym, że to głowa i myśli są naszym drogowskazem.

## PILNOWANIE GODZIN POSIŁKÓW A NIE KALORII

Zbyt często dbamy o to, co jest mało ważne w odchudzaniu, a można by rzec, że wręcz nieistotne. Kiedy podejmujemy próbę redukcji masy ciała pamiętajmy, że godziny posiłków nie są tak kluczowe jak liczba kalorii, jaką spożywamy w ciągu doby. Po przekroczeniu naszego dobowego zapotrzebowania kalorycznego wychodzimy poza strefę odchudzania, natomiast po znacznym przekroczeniu liczby spożytych kalorii powstała nadwyżka kaloryczna odkłada się w naszym organizmie. Jeżeli przekroczenie dobowego zapotrzebowania kalorycznego występuje raz na jakiś czas to nic się nie stanie i nie warto sobie zawracać tym głowy. Mowa tu o notorycznym przekraczaniu liczby kalorii potrzebnej nam do prawidłowego funkcjonowania. Godziny posiłków również nie mają wpływu na kaloryczność produktów. Zbyt często można się spotkać z opiniami na temat ograniczania spożycia określonych produktów po godzinie 12 czy 14 (np. owoców) lub na kończeniu jedzenia o 18 (słynny mit jedzenia kolacji maksymalnie do godz. 18). Można tutaj zwrócić uwagę na to, że banan do śniadania ma tyle samo kalorii, ile do kolacji. Pamiętajmy, że odchudzanie skupia się na liczbie dostarczanych organizmowi kalorii, czyli ujemnym bilansie energetycznym.

Biorąc pod uwagę tylko i wyłącznie redukcję masy ciała, nieistotne jest to, co jemy ani kiedy, tylko ile kalorii przyswajamy w ciągu całej doby. Oczywiście warto mieć świadomość, że spożywane przez nas pokarmy są bardzo ważne, ponieważ wpływają na nasz stan odżywienia, poziom sytości, zdrowie, a także jakość naszego ciała. Zarówno liczba posiłków jak i pory ich spożywania powinny być dopasowane do nas, a nie my do nich. Warto mieć świadomość, że to dieta jest dla nas, a nie my dla diety. Wprowadzając ją do naszej codziennej rutyny powinniśmy umieć ją odpowiednio

dopasować do naszego życia. Nie musimy się zmieniać dla diety ani żyć pod jej dyktando. Jedzmy wtedy, gdy odczuwamy głód, pamiętając o nieprzekraczaniu dobowego zapotrzebowania kalorycznego, a uwzględniając deficyt. Skupmy się jednak na liczbie kalorii dostarczanej do organizmu, bo ta rzeczywiście ma duże znaczenie.

## KARMIENIE GŁODU EMOCJONALNEGO

Można ten punkt podsumować w taki sposób: jedzenie wtedy, gdy nie odczuwamy rzeczywistego (fizycznego) głodu. Bardzo często nasze emocje i różnego rodzaju wydarzenia powodują głód psychiczny, za sprawą którego po konsumpcji mamy poczucie się lepiej.

Negatywne emocje chcemy czymś zagłuszyć i wtedy sięgamy po jedzenie. Pozytywne emocje, wydarzenia chcemy świętować, a więc pojawiają się pokarmy, które utożsamiamy ze szczęściem czy sukcesem – szampan, pizza, słodycze. Oczywiście w obu przypadkach jest to konkretny rodzaj pożywienia. W żadnym z nich kanapka z jajkiem i warzywami nie znajdzie zastosowania, ponieważ nie utożsamiamy tych produktów ani ze szczęściem, ani ze smutkiem, są one zwyczajnie neutralne i służą nam do zaspokojenia głodu fizycznego.

W momentach, gdy potrzebujemy „zajeść” emocje wybieramy chipsy, słodycze, pizzę, frytki, słodkie napoje czy alkohol. Głód emocjonalny\* jest ogromną pułapką nie tylko podczas redukcji masy ciała, ale również w zwykłym, codziennym funkcjonowaniu. On powoduje niewłaściwe relacje z jedzeniem, przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz utrwała nieprawidłowe nawyki żywieniowe, a także ma znaczny wpływ na zwiększenie

---

\* Jak wzmocnić koncentrację, zdrowie psychiczne i równowagę hormonalną podpowiadają Eric Hagerman i John J. Ratey w książce „Ćwiczenia fizyczne a mózg”. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl).

masy ciała. Głód psychiczny jest dość dziwny – możemy go odczuwać zarówno przy pozytywnych emocjach, jak i tych negatywnych. Może się pojawiać zarówno w chwilach nostalgicznych, jak i w momentach euforii. Dlatego zawsze warto zastanowić się czy nasza chęć spożycia jakiegoś produktu wynika z głodu fizycznego, który narasta stopniowo i powoduje, że możemy zjeść nawet czerstwy chleb, czy może jednak ta chęć jest czymś spowodowana i jest to zwykła zachcianka.

Może nam się wydawać, że odczuwamy głód, a tak naprawdę po prostu chcemy zjeść paczkę słonych paluszków, zagłuszając tym emocje, które są dla nas trudne lub nie umiemy sobie z nimi poradzić. To właśnie pomaga rozróżnić głód fizyczny od głodu psychicznego – potrzeba jedzenia. Głód fizyczny zaspokoimy obojętnie jakim produktem, natomiast głód psychiczny możemy zaspokoić tylko konkretną rzeczą. Głód emocjonalny bardzo często prowadzi nas na kanapę z paczką chipsów. Raz na jakiś czas to nie zaszkodzi, jednak gdy przy każdej nadarzającej się okazji będziemy ulegać pokusie, to pojawia się problem. Jest kilka sposobów na to, by się powstrzymać np.:

- Wypić szklankę wody i odczekać 10 minut, może przejdzie. Jeśli nie – wypić jeszcze jedną.
- Nastawić sobie stoper (koniecznie stoper, a nie minutnik) na 20 minut i poczekać. W tym czasie może nam się odechcieć naszej zachcianki lub uda nam się o niej zapomnieć, zajmując myśli czymś innym.
- Zająć się czymś. Może porządki w szafie?
- Zastanowić się nad tym, co spowodowało tę chęć zjedzenia konkretnego produktu i spróbować jej nie ulegać. Praca nad emocjami jest ważna i może zachcianka jest dobrym momentem, by tę pracę zacząć?



# INDEKS PRZEPISÓW

■ ŚNIADANIA   ■ OBIADY   ■ KOLACJE   ■ PRZEKĄSKI

- Ciabatta z kozim serem  
i burakiem **60**
- Ciabatta z prosciutto **61**
- Bagietka z łososiem **139**
- Bagietka z serem korycińskim  
**140**
- Bagietka z burakiem i fetą **142**
- Bajgiel z camembertem i figą  
**56**
- Bajgiel z grillowanym kurczakiem  
**59**
- Bajgiel z pastą jajeczną **55**
- Bajgiel z wędzonym łososiem  
**58**
- Bowl z granolą **189**
- Brokuł z dodatkami **123**
- Burger z grillowanym kurczakiem  
**118**
- Burger z halloumi i ananasem  
**116**
- Burger z tofu **113**
- Carpaccio z buraków **120**
- Ciabatta caprese **138**
- Ciabatta z cheddarem i szynką  
szwarcwaldzką **137**
- Deser chia **188**
- Domowe nachosy **184**
- Fasolka szparagowa z fetą  
i sezamem **127**
- Fishburger **114**
- Frytki z dyni **167**
- Jaglanka a'la ciasto marchewkowe  
**48**
- Jaglanka kakaowa z truskawkami  
**50**
- Jaglanka pinacolada **49**
- Jajecznica w wrapie **54**
- Jednoporcyjne tiramisu **190**
- Kanapka po włosku **68**
- Kanapki z guacamole **64**
- Kanapki z hummusem **62**
- Kanapka z jajkiem sadzonym  
**66**
- Kanapka z twaróżkiem **65**

- Kanapki z pastą z makreli **69**
- Kasza gryczana w stylu  
śródziemnomorskim **152**
- Koktajl bananowo-kokosowy  
**195**
- Koktajl jagodowy **198**
- Koktajl mango **197**
- Koktajl truskawka-kiwi **196**
- Krem pomidorowy z mascarpone  
**160**
- Krem z białych warzyw z oliwą  
truflową **155**
- Krem z czerwonych warzyw **156**
- Krem z duszonej dyni **163**
- Krem z duszonej papryki **158**
- Krem z kalafiora **162**
- Krem z zielonych warzyw  
z mascarpone **154**
- Krewetki w białym winie **112**
- Krewetki z Jackiem Danielsem  
**111**
- Kuskus bowl **100**
- Lawasz z kozim serem **133**
- Lawasz z wędzonym boczkiem  
**136**
- Lawasz z wędzonym łososiem  
**134**
- Leśne smoothie bowl **46**
- Łosoś pieczony w limonkach  
**108**
- Makaron a'la caprese **148**
- Makaron ruski **87**
- Makaron ryżowy z tofu **91**
- Makaron sojowy ze schabem  
**90**
- Makaron z cukinią **82**
- Makaron z fetą, cukinią  
i suszonymi pomidorami  
**150**
- Makaron z krewetkami **88**
- Makaron z kurczakiem i cukinią  
**89**
- Makaron z pieczoną fetą **86**
- Makaron z pieczonymi  
składnikami **151**
- Makaron ze szparagami **84**
- Melon z prosciutto **122**
- Nocna owsianka cynamonowa  
**194**
- Owsianka malinowa chmurka  
**42**
- Owsianka na wypasie **44**
- Owsianka z gruszką i cynamonem  
**40**
- Pęczak z boczniakami **98**
- Pieczona cukinia w parmezanie  
**168**
- Pieczona owsianka **192**
- Pieczone plastry marchewki  
z dipem **166**
- Pieczone w pomarańczach udko  
z kurczaka **106**
- Pieczony filet z kurczaka  
z mozzarellą  
i suszonymi pomidorami  
**105**
- Pieczony kalafior z dipem **164**
- Pizza na tortilli **186**
- Placki z cukinii z łososiem **176**

- Placki z kurczakiem i brokułem **177**
- Potrawka z dorsza w pomidorach **110**
- Pyrka z gzikim **124**
- Ryż curry ze schabem **146**
- Ryż po chińsku **94**
- Ryż z krewetkami **95**
- Ryż z kurczakiem i cukinią **144**
- Ryż z kurczakiem i pieczarkami **96**
- Ryż z pieczarkami i cheddarem **143**
- Ryż z warzywami i parmezanem **92**
- Ryż z wołowiną **147**
- Sałatka z grillowanym halloumi **131**
- Sałatka z łososiem i jajkami przepiórczymi **130**
- Sałatka z pieczonym batatem **128**
- Sałatka z tortellini **132**
- Schab po góralsku **104**
- Schab po hawajsku **103**
- Serek granulowany z dodatkami **78**
- Skyrowy bowl **51**
- Smoothie bowl o smaku mango **45**
- Spaghetti wołowe **80**
- Stripsy z boczniaka **170**
- Szakszuka **52**
- Szaszłyk paprykowo-pieczarkowy **126**
- Szaszłyk wieprzowy **102**
- Szaszłyk wołowy **101**
- Tortilla z awokado i owczym serem **178**
- Tortilla z hummusem **182**
- Tortilla z indykiem **183**
- Tortilla z łososiem i chrzanem **180**
- Tosty z pieczarkami i serem **70**
- Tosty z pesto i mozzarellą **72**
- Tosty z wędzonym kozim serem **73**
- Tosty z domową nutellą i bananami **76**
- Tosty z masłem orzechowym i bananem **74**
- Twarożek ogórkowo-koperkowy **77**
- Udka z kurczaka pieczone na szparagach podane z ryżem tymiankowym **107**
- Sałatka z pieczonym tofu **171**
- Sałatka z wędzonym łososiem **172**
- Sałatka z wędzonym kurczakiem **173**
- Sałatka z jajkami przepiórczymi **174**
- Sałatka ze świeżym szpinakiem **175**



**Aleksandra Kobylańska** – dietetyczka, psychodietetyczka, mówczyni, autorka książek i wielu artykułów, technik usług gastro-nomicznych. Od lat dzieli się przepisami kulinarnymi i wiedzą z zakresu żywienia. Działa na Instagramie, prezentując treści związane z żywieniem, psychologią i lifestylem. Prywatnie wielbicielka gotowania oraz czytania książek, a także miłośniczka podróży.

**Co robić, gdy kolejna dieta nie działa mimo wielu wyrzeczeń?  
Czy rzeczywiście jesteś skazany na tak zwaną „wieczną dietę”?  
Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości jedzenia  
swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie!**

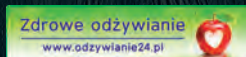
Psychodietetyka pomoże ci zrozumieć odżywianie w kontekście długofalowym. Dzięki tej książce odchudzanie będzie czymś więcej niż samym skupianiem się na kaloriach i godzinach posiłków. Pozwoli za-dbać o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych na lata, a nie tylko na lato. Poznaj 120 przepisów. Wśród nich:

- 30 na pyszne i szybkie śniadania;
- 30 na syjące i proste obiady;
- 30 na ciekawe i smaczne kolacje;
- 30 na intrygujące przekąski, które można zabrać ze sobą, np. do pracy.

Z tą książką samodzielnie skomponujesz swój jadłospis na cały mie-siąc. Wystarczy, że codziennie wybierzesz cztery potrawy – z każdego rozdziału jedną – i zaczniesz cieszyć się ich smakiem. Planowanie ży-wienia i przygotowanie posiłków nie powinno już stanowić żadnego problemu. Każdą z potraw możesz zmodyfikować zgodnie ze swoimi preferencjami i zapotrzebowaniem.

**Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-415-8



9 788382 172415 8